

*Czasop. 706.  
Komplet*

*1890. d. 39*

*Nie obcinać chyba tyłko górę*

324

# PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ”

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

REDAKTOR GŁÓWNY I ODPOWIEDZIALNY:

ANTONI DURSKI.

Rok IX. — 1889. — 91.



L W Ó W.  
PIERWSZA ZWIĄZKOWA DRUKARNIA WE LWOWIE.  
1889.





100 680

III *cz. 10 p.*

9-11 (1889-1891)





# Spis rzeczy

zawartych w IX. Roczniku „PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO“ z roku 1889.

	Str.
<b>I. Artykuły dotyczące fizjologii i higieny gimnastyki.</b>	
1. O zaprowadzeniu ćwiczeń wojskowych w szkołach . . . . .	1
2. Gimnastyka jako środek fizycznego wychowania. napisał dr. K. Zgórski . . . . .	2, 9
3. Do przyszłych „Sokołów“, (rzecz wygłoszona na walnem zebraniu 8. listopada 1888, celem zawiązania oddziału Sokoła, przez dra Karola Zaleskiego, lekarza w Sanoku . . . . .	17, 25
4. W 22 rocznicę założenia Towarzystwa gimnastycznego Sokół lwowski . . . . .	33
5. Suchoty a gimnastyka, napisał dr. Żegota Krówczyński . . . . .	41
6. Z dziejów Sokoła lwowskiego, skreślił dr. K. Pawlikowski . . . . .	42
7. Przemówienie dra A. Dziędzielewicza zastępcy przewodniczącego Tow. lw., w odpowiedzi na toast prezesa stryjskich Sokołów . . . . .	49
8. Korpusy wakacyjne . . . . .	49
9. Sport a gimnastyka, odczyt wygłoszony na czerwcowym zebraniu Sokołów berlińskich, przez A. Czarnowskiego . . . . .	57
10. Leczenie chorób płucnych w naszym kraju . . . . .	68
11. Gimnastyka jako środek profilaktyczny w chorobach płuc w szczególności w suchotach, podał dr. Teofil Stachiewicz, b. asystent zakładu dla chorych na płuca w Goerbersdorfie . . . . .	89

## II. Artykuły odnoszące się do teorii i techniki gimnastyki.

1. Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą, napisał Edmund Cenar (ciąg dalszy) . . . . .	5, 19, 35, 43
2. Ćwiczenia na drabinie pionowej . . . . .	11
3. Ćwiczenia na żerdziach pionowych . . . . .	20, 26, 37
4. Ćwiczenia na poręczach . . . . .	44, 51, 59, 77, 84
5. Ćwiczenia na kółkach w miejscu . . . . .	60, 69
6. O urządzeniu sal i boisk gimnastycznych dla szkół ludowych i średnich, napisał Edmund Cenar . . . . .	76, 83, 92
7. Ciężarki i maczugi, których wagę dowolnie zmieniać możemy . . . . .	78
8. Ćwiczenia na koniu wszersz . . . . .	93

## III. Artykuły odnoszące się do dziejów gimnastyki.

1. Krótki rys historyczny o gimnastyce, zestawiał dr. Ż. Krówczyński . . . . .	65, 72, 81, 90
--	----------------

	Str.
<b>IV. Wspomnienia pośmiertne.</b>	
1. Gabrjel Žižka . . . . .	16
2. Mieczysław Darowski . . . . .	24
3. Alfred Józef Potocki . . . . .	47

## V. Sprawy Towarzystw gimnastycznych polskich.

1. Sokół lwowski . . . . .	6, 22, 28, 38, 79
2. Sokół krakowski . . . . .	14, 28
3. Sokół tarnopolski . . . . .	14, 28, 47, 85
4. Sokół w Szamotułach . . . . .	14
5. Sokół przemyski . . . . .	16
6. Sokół rzeszowski . . . . .	23
7. Sokół tarnowski . . . . .	23, 86
8. Sokół w Nowym Sączu . . . . .	30
9. Sokół w Inowrocławiu . . . . .	30
10. Sokół kołomyjski . . . . .	31
11. Sokół poznański . . . . .	62
12. Sokół gnieźnieński . . . . .	70

## VI. Sprawy Towarzystw gimnastycznych zagranicznych.

1. Sokół praski . . . . .	38
2. Sokół polsko-amerykański . . . . .	39

## VII. Korespondencje.

1. Ćwiczenia publiczne uczniów Towarzystwa . . . . .	15
2. Towarzystwo opieki zdrowia . . . . .	21
3. Rocznica . . . . .	31
4. Paryskie Towarzystwo gimnastyczne . . . . .	34
5. Wycieczka do Tarnowa . . . . .	46
6. Zjazd gimnastyków w Paryżu . . . . .	50
7. Wycieczka do Stryja . . . . .	53
8. Gimnastyka na wystawie powszechnej w Paryżu . . . . .	67
9. Delegaci Kółek rolniczych w Sokole . . . . .	78
10. Sokół w Wadowicach . . . . .	86

## VIII. Urywki higieniczne

str. 7, 24, 32, 39, 47, 54, 71, 79, 87.

## IX. Kronika

str. 7, 16, 32, 39, 47, 55, 63, 71, 79, 87, 94.

## X. Ogłoszenia.

Inseraty . . . . .	8, 32, 48, 64, 80, 96
Od administracji . . . . .	8, 48, 96





